

El dolor en el pecho puede ser una señal de advertencia de un ataque cardíaco pero no siempre lo es. El dolor de un ataque cardíaco, en general, es más fuerte que el de la angina de pecho, dura más y no desaparece con el descanso ni al tomar medicamentos para aliviar la angina.

¿Qué provoca el dolor en el pecho?

Hay muchas causas diferentes de dolor en el pecho:

- **Angina de pecho o ataque cardíaco.** Estas son las causas más graves. Cualquiera de las dos puede sentirse como presión, opresión o quemazón en el pecho, junto con náuseas, dificultad para respirar o sudoración. Las molestias pueden extenderse a la mandíbula, el cuello, los brazos o la espalda.
- **La distensión de un músculo o un ligamento o una fractura en las costillas.** Es probable que estas sean las causas si el dolor en el pecho aumenta cuando presiona con el dedo sobre el lugar que le duele o si puede determinar con exactitud el lugar que le duele.
- **Costocondritis** (inflamación del cartílago en la pared del pecho). El dolor en el pecho que causa la costocondritis, en general, dura solamente unos pocos días. Tomar aspirina o ibuprofeno tal vez ayude a aliviarlo.
- **Hiperventilación** (respiración profunda o muy rápida) puede exigir un esfuerzo excesivo de la pared del pecho.
- **Pleuritis** (inflamación de la membrana alrededor de los pulmones) y neumonía. En ambas enfermedades se siente más dolor al respirar pro-

fundamente o al toser.

- **Herpes** (un virus en las raíces de los nervios que está relacionado con la varicela). Los herpes pueden causar un dolor agudo, con ardor o con hormigueo que se siente como una banda ajustada alrededor de un lado del pecho.
- **Úlcera estomacal** (una úlcera en la membrana que cubre el estómago o el intestino delgado). En general, las úlceras causan dolor debajo del esternón que empeora cuando se tiene el estómago vacío.
- **Acidez estomacal** (el ácido del estómago sube y entra en el esófago) o indigestión (hinchazón, náuseas o dolor estomacal debido a dificultades para digerir los alimentos).
- **Piedras en la vesícula.** Este problema puede provocar dolor en el lado derecho del pecho o alrededor del omóplato. El dolor de las piedras en la vesícula es peor después de comer o a mitad de la noche.

El dolor de pecho, a veces, puede presentarse sin razón aparente. Un dolor agudo que dura unos pocos segundos o un dolor breve al final de una inhalación profunda, en general, no deben preocuparle.

¿Qué es la angina de pecho?

Angina de pecho es la expresión que se utiliza para describir el dolor, la presión, la opresión o la sensación de adormecimiento que se presenta detrás del esternón o que atraviesa el pecho. Se presenta cuando no llega una cantidad suficiente de oxígeno al músculo del corazón. El dolor que la angina provoca puede extenderse hacia la parte superior de la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros

o los brazos. Es posible que lo provoque el estrés o la actividad intensa. La angina de pecho se alivia con el descanso y el uso de ciertos medicamentos recetados.

Si le han diagnosticado angina, su médico le dará un plan de tratamiento que deberá seguir. Es posible que incluya medicamentos como nitratos, betabloqueadores, bloqueadores de calcio y aspirina.

Comuníquese con su médico o vaya al Departamento de emergencias más cercano si los síntomas de la angina de pecho no responden al tratamiento que le recetaron o si cambia el patrón de la angina de pecho.

Comuníquese inmediatamente con su médico si cree que tiene angina de pecho y no le han diagnosticado los síntomas.

¿Qué es un ataque cardíaco?

Un ataque cardíaco (infarto de miocardio) se produce cuando se bloquea el flujo de sangre al músculo del corazón. El dolor de un ataque cardíaco, en general, es más fuerte que el de la angina de pecho, dura más y no desaparece con el descanso ni al tomar medicamentos para aliviar la angina. Otros síntomas pueden incluir sudor, náuseas, dificultad para respirar, debilidad o indigestión.

Son muchos los factores que aumentan su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Usted puede cambiar algunos de estos factores. Los factores que usted puede cambiar para reducir su riesgo incluyen:

- dejar de usar tabaco
- hacer más actividad física

Síntomas de ataque cardíaco

Es posible que tenga un ataque cardíaco si siente *cualquiera* de los siguientes síntomas. Cuantas más casillas marque de la siguiente lista, mayor es la probabilidad de que esté teniendo un ataque cardíaco.

- Molestias o dolor en el pecho que duren más de cinco (5) minutos **y** que no se alivien con reposo o nitroglicerina **y** que se sienta como cualquiera de las siguientes formas:
 - presión
 - ardor intenso
 - opresión
 - dolor
 - contracción
 - sensación aplastante

Además de estos síntomas, es posible que tenga:

- Dolor que irradie hacia:
 - la espalda
 - los brazos
 - los hombros
 - las muñecas
 - el cuello
 - el abdomen o el estómago
 - la mandíbula o los dientes
- Sudoración
- Vómitos
- Dificultad para respirar
- Cansancio o debilidad inusuales
- Mareos
- Latidos rápidos o irregulares
- Desmayos
- Sensación de muerte inminente
- Náuseas

Es posible que los síntomas se presenten con lentitud. Pueden ser vagos (indefinidos) o intermitentes (comenzar y detenerse). El dolor en el pecho es el síntoma más frecuente de ataque cardíaco para los hombres y las mujeres. Pero las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sentir síntomas poco frecuentes, en especial, dificultad para respirar, cansancio inusual, náuseas y dolor en el abdomen, la espalda o la mandíbula. Es posible que haya otras razones para el dolor en el pecho, pero es importante que reciba ayuda médica inmediatamente.

Si tiene un ataque cardíaco, obtener atención médica inmediatamente puede salvarle la vida. Recibir atención médica en la hora siguiente al ataque cardíaco puede reducir el daño al músculo cardíaco.

- evitar o controlar la diabetes
- evitar o controla la presión arterial alta
- reducir los niveles de estrés
- reducir el colesterol total alto y el colesterol LDL (malo) alto
- aumentar el colesterol HDL (bueno) bajo y reducir los triglicéridos altos

¿Cómo puedo tratar mi dolor en el pecho?

La mejor manera de tratar el dolor en el pecho es enfrentar la afección o el problema que lo esté provocando. Si el médico le ha diagnosticado alguno de los problemas médicos que se mencionan antes como pleuritis, costocondritis, piedras en la vesícula o un problema digestivo, siga el plan de tratamiento y tome sus medicamentos exactamente como se le indicaron.

Para dolores en el pecho causados por distensión de un músculo o un ligamento o por la fractura de una costilla:

- Use analgésicos como aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno. (No dé aspirina a los menores de 20 años).
- Descanse y proteja la zona lesionada o con dolor. Deje de hacer, cambie o interrumpa toda actividad que pueda estar causándole dolor o molestias.
- Aplique hielo o una compresa fría inmediatamente para prevenir o reducir el dolor y la inflamación. Aplique el hielo o la compresa fría

durante 10 a 20 minutos, tres o más veces al día. Después de 48 a 72 horas, si desapareció la inflamación, aplique calor a la zona que le duela.

- Use una crema mentolada como Ben-Gay o IcyHot para aliviar el dolor muscular.
- Evite las actividades que requieran un esfuerzo en la zona del pecho. A medida que su dolor mejore, vuelva gradualmente a sus actividades normales.

¿Cuándo debo buscar ayuda?

Llame al 911 o busque inmediatamente otros servicios de emergencia si el dolor empeora o si siente cualquiera de los síntomas de ataque cardíaco que se mencionan en esta página.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en kp.org/espanol.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org (en inglés).

Si tiene un problema médico de emergencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga un problema médico de emergencia, nosotros cubriremos la atención de emergencia tanto de proveedores del Plan como de proveedores fuera del Plan en cualquier lugar del mundo. Un problema médico de emergencia es (1) un problema médico o psiquiátrico que se manifiesta con síntomas agudos de suficiente gravedad, incluido el dolor intenso, como cuando usted crea, dentro de lo razonable, que el no recibir atención médica de inmediato puede poner en peligro grave su salud, o producir una limitación física grave o disfunción grave de las funciones corporales o de cualquier órgano, o bien (2) cuando se ha iniciado el trabajo activo de parto, es decir, que no se cuenta con tiempo suficiente para trasladarle a usted de manera segura a un hospital del Plan antes del parto, o cuando dicho traslado representa una amenaza para la salud y para la seguridad tanto suyas como del bebé aún no nacido. Se ofrece atención de emergencia en los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan que figuran en Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente. Para su comodidad y para facilitarle la continuidad de la atención, le recomendamos que acuda al Departamento de Emergencia de un hospital del Plan, pero sólo cuando usted crea que es razonable hacerlo, teniendo en cuenta su problema médico o síntomas. Por favor consulte Su Guía para los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan en su área.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.